

УДК 159.91:796.012.2-057.875

О. А. Жилина, Т. М. Лебедихина**АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ
ПЕРВОКУСНИКОВ УРАЛЬСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА**

В последнее десятилетие исследователи и спортивные врачи отмечают рост заболеваемости студентов во время обучения в вузе. Чаще всего это связано с недостаточной двигательной активностью: каждый день студенты проводят по шесть часов на занятиях в университете, столько же времени они посвящают самостоятельной подготовке, пребывая долгое время в сидячем положении. Кроме того, студенты, особенно первокурсники, испытывают постоянное умственное и психическое напряжение, что может отрицательно сказаться на процессе адаптации к обучению. В связи с этим становится особенно актуально изучить физическое и психическое состояние первокурсников, что напрямую влияет на успешность адаптации к студенческой среде. В работе представлены результаты исследования первокурсников Института физической культуры, спорта и молодежной политики (ИФКСиМП) Уральского Федерального университета (УрФУ), обучающихся на направлениях «Гостиничное дело», «Сервис» и «Физическая культура». Использовались следующие методы: анкетирование, функциональное и психологическое тестирование. В исследовании принимали участие 69 студентов первого курса (17–18 лет) ИФКСиМП. По результатам исследования предложены условия улучшения физического и психического состояния первокурсников, позволяющие решить актуальные проблемы: недостаточная двигательная активность у студентов, повышенная заболеваемость; преодоление трудностей, связанных с процессом адаптации к учебному процессу в вузе. В частности, речь идет о введении физкультурной паузы, которую вузы в последнее время перестали применять. Это позволит студентам снять накопившуюся в течение дня усталость, повысить работоспособность, улучшить усвоение материала и быстрее найти общий язык с однокурсниками и преподавателями.

Ключевые слова: анализ, первокурсник, физическое состояние, психическое состояние, адаптация, анкетирование, тест на внимание, проба с приседаниями, эмоционального состояние, проблема, недостаток двигательной активности, повышенная заболеваемость.

O. Zhilina, T. Lebedikhina

THE ANALYSIS OF THE PHYSICAL AND MENTAL CONDITIONS OF FIRST-YEAR STUDENTS OF THE URAI FEDERAL UNIVERSITY

In the last decade, researchers and sports doctors have noted an increase incidence of students during their studies at the university. More often this connected with lack of physical activity: every day students study for 6 hours a day and do homework for 6 hours. Besides, students, especially first-year students, experience constant stress which can negatively affect the process of adaptation to learning. That is why it becomes especially important to study the physical and mental conditions of first-year students which influences on the success of adaptation to the student environment. In this article are presented the results of research of first-year students of the Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy of the Ural Federal University, studying on courses “Hotel business”, “Service” and “Physical Culture”. The following methods were used for the study: questioning, functional and psychological tests. 69 first-year students (17–18 years) IFCSaYP took part in the research. We researched physical and mental condition of students based on the results of questionnaires, functional and psychological testing. As a result we proposed the conditions for improving the physical and mental condition of first-year students which make it possible to solve such problems as lack of physical activity, increased morbidity and overcoming difficulties associated with the process of adaptation to the educational process at the university. In particular, we are talking about the introduction of a physical pause, which universities have recently ceased to apply. This can help students relax during the day, improve efficiency, to improve the assimilation of material and more quickly to find a common language with classmates and teachers combined common goal and common activities. Further development as a person and future specialist will depend on how successful a first-year student adapts to study.

Key words: analysis, the first-year student, physical condition, mental condition, adaptation, questioning, attention test, squats test, emotional condition, a problem, lack of physical activity, increased incidence.

В 2015 г. Институт социологии РАН провел исследование в десяти городах РФ, результаты которого И. В. Журавлев зафиксировал в монографии «Здоровье студентов: социологический анализ». Исследователи здоровья вузовской молодежи констатируют низкую фи-

зическую активность у 76 % студентов, при этом избыточную массу тела имеют 15–20 %. Самостоятельно занимаются физической культурой лишь 24 % современных юношей и девушек. Согласно социологам РАН, 53 % обучающихся в вузах болеют ОРЗ и гриппом от 3 до 8 раз в год. «Известно, что 55–75 % сегодняшних первокурсников вуза аномальны по состоянию здоровья» [1, с. 105]. Таким образом, проблемы недостатка двигательной активности и повышенной заболеваемости актуальны для студенческой молодежи по всей России.

Нами был проведен анализ физического и психического состояния первокурсников УрФУ. 27 человек из них обучаются по направлению «Гостиничное дело» (далее по тексту — первая группа), 14 — «Сервис» (вторая группа), 22 — «Физическая культура» (третья группа). В ходе опроса мы узнали, что только во второй группе никто из ребят не имеет хронических заболеваний. В первой и третьей группах по одному человеку страдают гастритом, тонзиллитом, бронхитом, астмой, вегето-сосудистой дистонией, гайморитом и пиелонефритом. Все респонденты, за исключением трех человек, в школе по состоянию здоровья относились к основной медицинской группе.

Среди первокурсников также была проведена проба с приседаниями. После 20 приседаний пульс у мальчиков в двух группах («Сервис» и «Физическая культура») повысился на 48,5 % и 48 % (хороший результат). Примечательно, что девочки первой группы также показали хороший результат (50 % от ЧСС в покое), а студентки третьей группы (51,3 %) и остальные первокурсники — удовлетворительный. Это означает, что у большинства первокурсников сердечно-сосудистая система не всегда хорошо справляется с нагрузками, что требует особенного контроля со стороны преподавателей, спортивного врача и самих студенток.

В результате опроса также выяснилось, что первокурсники в среднем 2–3 часа посвящают активному отдыху (с учетом занятий физической культурой в университете). У обучающихся по направлению «Физическая культура» количество часов, проводимых обычно в сидячем положении, и часов, посвященных активному отдыху, совпадает или последнее превышает первое, что во многом обусловлено их специальностью. На сон первокурсники выделяют 7,5 часов при норме 8–8,5 часов для 17–18-летних (к норме больше всего приближены студенты третьей группы).

В каждой группе опрошенных нашлись те, кто из возможных вариантов двигательной активности ограничиваются только занятиями физической культурой в университете: 30,7 % в первой группе, 42,8 % — во второй, менее 1 % — в третьей. Остальные студенты предпочитают в свободное время посещать спортивные секции (86,4 % в третьей группе), танцевальные студии (38,5 % в первой группе), фитнес-центры (28,5 % во второй группе). Лишь девять человек из 69 респондентов включают в режим дня утреннюю гимнастику, физкультурную паузу и (или) закаливание.

Важным показателем психического состояния первокурсника является то, насколько он сумел сдружиться с одноклассниками. В первой группе между собой почти за два месяца (опрос проводился в конце октября) успели подружиться 80,7 %, во второй — 78,5 %, в третьей группе все 22 человека заявили, что уже успели подружиться. Нас также интересовал уровень работоспособности первокурсников в середине первого учебного семестра. Для этого мы провели тест на внимание по таблице Шульте (ребятам необходимо было за меньшее количество секунд найти и назвать про себя все цифры от единицы до двадцати пяти). Студенты первой группы в среднем справились с этим за 31,3 секунды, второй — за 34,5 секунды, третьей — за 30 секунд, показав отличный результат.

Мы также провели тест на самооценку эмоционального состояния по шкале Спилберга — Ханина среди студентов всех трех групп (обучающиеся оценивали свое состояние в момент написания теста и в свое обычное состояние по 4-балльной шкале, соглашаясь в большей или меньшей степени с 40 утверждениями). Оказалось, что у первокурсников во всех трех группах умеренная личная тревожность (первая группа — на уровне 43, вторая — 40,6, третья — 34,4). «Личностная тревожность отражает предрасположенность субъекта к тревоге в целом» [2, с. 400]. Реактивная тревожность умеренная во второй и в третьей группах (38,4 и 38 соответственно), и высокая — в первой (46,9). «Ситуативная или реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью и возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию» [2, с. 401]. При этом у каждого человека существует свой оптимальный уровень тревожности.

Исследователи выделяют следующие трудности, с которыми сталкиваются первокурсники и которые могут вызывать тревожность:

«заметно возросший объем учебной нагрузки, сложность усвоения новых учебных дисциплин, сложности в отношениях с товарищами по учебе, выстраивание новой системы отношений с преподавателями» [3].

Ряд ученых предлагает решать проблемы адаптации первокурсников с помощью введения наряду с используемыми методами дополнительной физической нагрузки в вузе. Проведенный нами анализ также показал, что студенты направления «Физическая культура», уделяющие большее внимание двигательной активности, имеют лучшие результаты пробы с приседаниями, теста на внимание, приближенную к норме реактивную и личностную тревожность. Кроме того, их режим дня более сбалансирован: достаточное время отводится учебе, занятиям физической культурой и спортом, сну.

Таким образом, российским вузам, в том числе УрФУ, для решения таких актуальных проблем, как недостаток двигательной активности у студентов, повышенная заболеваемость и сложности, возникающие в процессе адаптации первокурсников, можно предложить ввести физкультурную паузу продолжительностью 5–10 минут, а также продумать возможности популяризации ЗОЖ среди студентов. Речь идет о привлечении ребят к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом дома и в различных секциях, разъяснительной работе по способам психологической разгрузки. Эти средства позволят преодолеть стресс, улучшат степень усвоения материала, укрепят иммунитет, облегчат вхождение в новый коллектив. Самостоятельные занятия физическими упражнениями во внеучебное время укрепят здоровье, снимут нервно-мышечное напряжение и повысят мотивацию к обучению.

Литература

1. Евсеев Ю. И. Физическая культура. Изд. 3-е. Ростов н/Д. : Феникс, 2005. 382 с.
2. Гребень Н. Ф. Психологические тесты для профессионалов. Минск : Современ. шк., 2007. 496 с.
3. Васильев Л. П. Особенности адаптации студентов 1 курса к обучению в вузе. Режим доступа: <http://uovr.istu.ru/curator/p-adaptation.html> (дата обращения: 17.10.2017).

List of references

1. Evseev Yu. I. (2005). *Fizicheskaya kul'tura* [Physical Education]. 3rd edition, Rostov n/D., Phoenix publishing house, 382 p. (In Russ.)
2. N. F. Greben' (Author-originator) (2007). *Psihologicheskie testy dlya professionalov* [Psychological tests for professionals]. Minsk, *Sovremennaya shkola* [Modern School publishing house], 496 p. (In Russ.)
3. Vasilyev L. P. *Osobennosti adaptacii studentov 1 kursa k obucheniyu v vuze* [Peculiarities of the adaptation of the students of the 1-st year to the higher education] [Electronic resource]. URL: <http://uovr.istu.ru/curator/p-adaptation.html> (accessed: 17.10.2017). (In Russ.).